



MARIA FÖGER
— klang & relax —

*Nichts ist von so
entscheidender
Bedeutung für
unser Leben,
wie die Liebe zu
uns selbst.*

-PULSAR-

Mentale Fitness
Die 3 Bausteine für ein glückliches Leben
WORKSHOP

Nähere Details zum Workshop finden Sie auf
meiner Homepage. Scannen Sie hierzu gerne
diesen QR-Code.



+43 664 73847213
kontakt@maria-foeger.at



MARIA FÖGER
— klang & relax —

Mentale Fitness
**Die 3 Bausteine für
ein glückliches Leben**

WORKSHOP

WWW.MARIA-FOEGER.AT

Modul 1

Modul 2

Modul 3

MENTALE FITNESS & DANKBARKEIT

Wann hast du dir das letzte Mal Zeit genommen, auf die kleinen Dinge zu blicken?
Wertschätzung gezeigt, für das was du hast, anstelle nur daran zu denken, was dir noch fehlt?

SELBSTLIEBE

Kennst du dich selbst noch?
Oder ist es vielleicht so, dass du die Verbindung zu dir selbst irgendwo verloren hast?
Liebe zur Selbstliebe!

VERGEBUNG

Zu Leben bedeutet auch Verletzungen zu erfahren. Je länger du diese mit dir mit trägst, desto tiefer werden deine Wunden. Vergebung ist der Schlüssel auf dem Weg in die innere und äußere Freiheit.

Jeder wünscht sich ein glückliches, zufriedenes und ausgeglichenes Leben. Doch manchmal verliert man sich auf der Suche danach. Man findet sich plötzlich verletzt, unzufrieden und enttäuscht wieder und erkennt sich manchmal selbst gar nicht mehr...

Gemeinsam nehmen wir uns die Zeit, auf die Suche nach deinem Selbst zu gehen. Es gilt deine Wunden zu erkennen, Vergebung zu lernen und deinen Blick auf das zu lenken, was wirklich zählt. So kannst du Wege finden, um frei und glücklich dein Leben zu gestalten.

LASS UNS HERAUSFINDEN:

- wie du durch Mentaltraining deinem Leben eine neue Richtung geben kannst
- wie du durch Dankbarkeit deine Lebensfreude steigern kannst
- wie du mit dir selbst ins Reine kommst und dich lieben lernst
- warum es so wichtig ist zu heilen und zu vergeben, um sich selbst anzunehmen
- wie du durch Vergebung und Selbstannahme wachsen kannst



Hilfe zur Selbsthilfe!

Ich heiße Maria und unterstütze dich dabei, ein glückliches, erfülltes und zufriedenes Leben zu gestalten. Die Werkzeuge dazu besitzt du bereits. Gemeinsam lernen wir, wie du diese Werkzeuge nutzen kannst.

- Atem- und Entspannungstrainerin
- Expertin für Klangschalenmassagen & Klangschalenmeditationen
- Zertifizierte Fünf <<Tibeter>>® Trainerin
- Yin-Yoga Trainerin
- Dipl. Mentaltrainerin